

地域づくり

通信 第21号

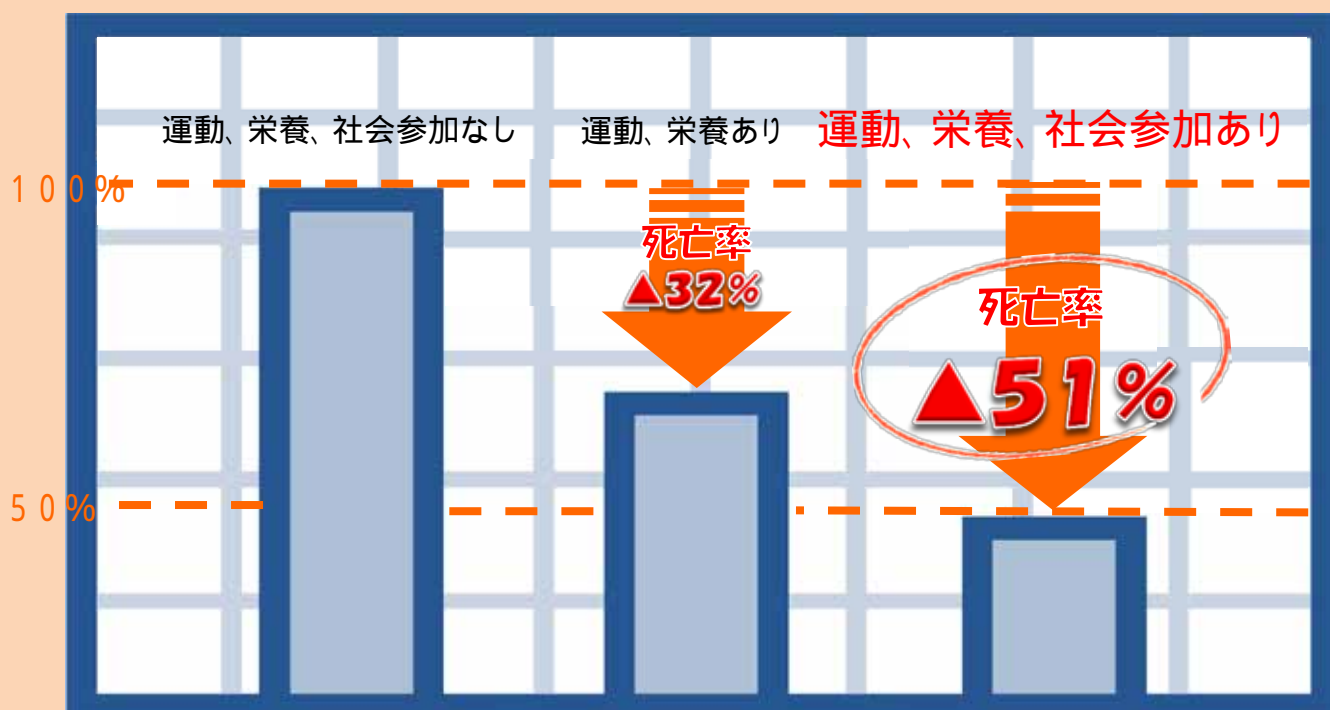
平成26年10月

エっ?!地域活動が健康寿命を延ばす?!

横浜市では、「第2期 健康横浜21(計画期間H25～34年度)」で“10年にわたり健康寿命()を延ばすこと”を基本目標とし、次期「横浜市中期4か年計画」では“健康寿命日本一”を目指しています。

現在の健康寿命日本一は、静岡県。同県では、平成11年から県内の高齢者14,001人を対象に、これまで健康づくりの中心である「運動」と「栄養」に加え、「社会参加(=地域活動)」がどのように影響するか9年間追跡調査を行いました。その結果、「運動」「栄養」「社会参加」について良い習慣がある人は、そうでない人に比べて長生きであることがわかっています。

本号では、地域活動を行っている人の「健康づくり」にスポットをあてて、活動をご紹介します。



(出典：静岡県コホート調査)

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいいます。



運動、栄養、社会参加について良い習慣がある人は、ナント!
そうでない人を基準(100%)とすると、死亡率が51%も
低下するという調査結果が出たんだ! 驚きだよね!!

地域活動している人に聞きました！健康づくりと地域活動。

地域活動が健康寿命を延ばす可能性があることを1面でご紹介しました。そこで、地域で活動している人に地域活動と健康の関係について、実際はどうなのか聞いてみました。ほ～んの一部ですが、ご紹介します。

瀬谷区保健活動推進員会 会長 岸本嘉章さん

健康長寿の里“本郷”を目指して

「曜日ごとにコースを決めて、毎日1時間ウォーキングをしています。」と楽しみながら健康づくりに励んでいる岸本さん。

保健活動推進員の立場から、まずは「健康長寿の里“本郷”」を目指し、健康づくりのためウォーキングや体操など、様々な取組を地域で実施中！

11月には、よこはまウォーキングポイント事業と連携して、本郷地区を対象に瀬谷中央公園で「パークで筋トレ エンドウォーキング!!」を開催予定です。

活動する上で心がけていることは、「自分だけでは何もできないということ。いかにみんながやる気になってもらえるか常に考えています。」と日々、アタマとカラダをひねりながら取り組んでいます。



ウォーキングや体操で、ピンピン元気になりましょう！



瀬谷北部町内連合会 会長 奥津敏雄さん

元気のモトは、自治会と農作業

「自治会長という立場は、責任感と気持ちにメリハリを持たせてくれる。それが心身の健康にもつながっている。」といつも背筋をピンと伸ばし、豊かな声量で話す奥津さん。地域のまとめ役として忙しく活動するだけでなく、子どもたちに瀬谷のふるさと意識を持ってもらおうと区内の小学校や特別支援学校に働きかけて、仲間と一緒に風景画展を開催しています。

もう一つの元気のモトは農作業。「朝5時から畑にでるんだ。畑で食べる弁当のうまさは、ひとしおだよ。それに採れたての野菜の味は格別だね。」愛情をこめて育てた野菜も健康づくりに役立っています。



12月開催予定の瀬谷養護フェスティバルに丹精込めたネギをはじめ新鮮な野菜を出品します！

阿久和南部地区 地域福祉・交流拠点「ぽかぽかプラザ」 地域交流スペース 稲本直江さん

アタマとカラダを目一杯使って元気！

稲本さんは、これまで高齢者サロン「ひなたぼっこ」など4つの団体の立ち上げに携わったことのある経験者。「運動は全くしていません。この拠点でアタマとカラダを目一杯使っています！これが健康の秘訣かな(笑)」と元気ハツラツに話します。

現在、ぽかぽかプラザを活用して「地域交流イベント」や「地域の小学生への学習支援」などを関係者と企画。「この拠点が、ひきこもりがちな人を含め、いろいろな人が交流の場として社会参加するきっかけになると嬉しいです。」



中はこんな感じ♪

「ぽかぽかプラザ」は団地以外の方も利用できます、是非、ふらっとお気軽にお立ち寄りください♪



7月の開所式では、地場生産の野菜を使ったカレーをみんなで食べました！とってもおいしくて、大好評♪

スポーツ推進委員 宮沢地区会長 和田岳征さん

地域活動と健康のきっかけは、ジャンケン

スポーツ推進委員になるまで、地域活動の参加経験が全くなかった和田さん。「きっかけもジャンケンで決まったから」と苦笑い。しかし、就任後は、その役割の重要性を理解し、お勤め先の社長や同僚の理解を得ながら積極的に参加しています。

11月には、南瀬谷中学校地域交流会で行われるバウンズボール大会の準備でも中心的な役割を果たしています。和田さん自身も「就職して以来、カラダを動かす習慣がなかったのですが、最近はスポーツセンターでトレーニングしています。カラダも引き締まり、体力も回復しました。」とニコリ。



バウンズボールは、バトミントンコートを使って、柔らかいボールを手のひらで打ち合う老若男女が楽しめるスポーツです！

瀬谷第一地区 東町町内会 会長 中嶋幸江さん

東町名物おから料理で、地域の人を健康に

いつもカラフルなスポーツウエア姿の中嶋さん。趣味のテニスの腕前は、市大会で準優勝するほど。

中嶋さんは自分の健康維持管理だけでなく、地域の方の健康に対しても気を配っています。

老人会の誕生会では、早起きして自宅で大なべ2杯分の「東町名物おから料理」をつくっています。「このおから料理をお土産として持ち帰るために誕生会に参加する人もいるわよ。」と中嶋さん秘伝の味付けのとりことなっている人が続出。ひと工夫した地域活動が地域の健康長寿にもつながっています。



地域の活動とテニスを両立し、市の大会では今年こそ優勝を目指します！

ぽかぽかプラザって？

県営阿久和団地ショッピングセンターの空き店舗を活用し、今年7月26日にオープンした施設です。地域の高齢者や障害者、子ども、乳幼児と親世代など多世代が気軽に立ち寄り、楽しみながら交流できる場として横浜市地域福祉・交流拠点モデル事業により整備されました。地域交流スペースと地場生産品販売所、デイサービス(併設施設)からなっています。

いよいよ
11月スタート!

＼よこはま／ ウォーキングポイント

いろんなシーンで
ポイント貯めて、楽しく健康づくり!



健康寿命を延ばすためにはもちろん運動も必要。40歳以上の横浜市民の方を対象に歩数計を持って楽しみながら健康づくりを進める「よこはまウォーキングポイント」事業がいよいよ11月にスタートします!

「去年はけたズボンやスカートがはけなくなってしまった(汗)」 「健康診断の結果がよくなかった」 「運動の秋だし、なにか運動したいなあ」・・・etcと思っているそこのあなた!これを機会にウォーキングを始めてみませんか?! 瀬谷区では下記の場所でリーダーの設置を予定しています。歩数計をリーダーにかざして、ポイントを貯めて商品券などの景品をゲットしよう!

<事業のながれ>

先着5万名様!お申し込みはお早めに!!

40歳以上の
横浜市民対象

参加者には歩数計をお送りします。(送料は着払いでご負担ください。)
店舗に設置されるリーダーに歩数計をかざすことで、歩数に応じた
ポイントが付与され、ポイントに応じて抽選で景品が当たります。



歩数計はコレ!



よこはまウォーキングポイントは、横浜市と凸版印刷、オムロンヘルスケアの共同事業です。

2千歩につき1ポイント、1日5ポイントまで、

瀬谷区内のリーダー設置予定場所

(H26.10.7時点)



リーダー設置場所は順次拡大中!
3か月ごとに200ポイント以上
達成した人を対象に商品券などが
当たる抽選を行うよ!
ウォーキングして健康になろう!



申請方法やリーダー設置場所の詳細などは、

ヨコハマ エンジョイ ウォーキング 検索 または、

よこはまウォーキングポイント事業事務局
までお問い合わせください。

TEL: 0570-080-130

受付時間 AM9:30 ~ PM5:30 (土日祝除く)

FAX: 0120-580-376

発行者

瀬谷区役所地域力推進担当

TEL045-367-5789

〒246-0021

横浜市瀬谷区二ツ橋町190

発行 / 平成26年10月